

Составитель: Клейменова Марина Николаевна,
к.т.н., доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

ПК-6. Способен проектировать и организовывать учебно-воспитательный процесс во внеурочной деятельности по физической культуре и ОБЖ.

Задание 1. Заполните таблицу «Разработка малых форм занятий физическими упражнениями».

| Форма занятий | Цель | Упражнения | Организация выполнения |
|-----------------------|------|------------|------------------------|
| Гимнастика до занятий | | | |
| Физкультурная минута | | | |
| Физкультурная пауза | | | |
| Подвижная перемена | | | |

Задание 2. Спланируйте проведение «Дня здоровья» в общеобразовательной школе, заполнив таблицу.

«День здоровья»

| Регламент | Ответственный | Организационные условия |
|-----------|---------------|-------------------------|
| | | |
| | | |
| ... | ... | ... |

Задание 3. Спланируйте проведение спортивного праздника в общеобразовательной школе, заполнив таблицу.

Спортивный праздник

| Регламент | Ответственный | Организационные условия |
|-----------|---------------|-------------------------|
| | | |
| | | |
| ... | ... | ... |

Задание 4. Заполните таблицу «Структура и содержание секционных спортивных занятий в зависимости от их типа и направленности».

| Учебные занятия | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Комплексное | Однонаправленное |
| Подготовительная часть | |
| ... | ... |
| Основная часть | |
| ... | ... |
| Заключительная часть | |
| ... | ... |
| Учебно-тренировочное занятие | |
| ТТП комплексное | Однонаправленное |
| Подготовительная часть | |
| ... | ... |
| Основная часть | |
| ... | ... |
| Заключительная часть | |
| ... | ... |

Задание 5. Спланируйте физические упражнения для самостоятельных занятий, заполнив предложенную ниже таблицу.

| Направленность упражнений | Средства и методы выполнения | Организационные условия |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Спортивные игры | | |
| Гимнастика | | |

Задание 6. Составьте перечень основных организационных требований к планированию и проведению внутришкольных и межшкольных соревнований.

Литература:

1) Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва: Юрайт, 2019. – 176 с.